



วิปัสสนากัมมัฏฐาน : ความหมายและแนวปฏิบัติ

Insight Meditation: Meaning and Practice

พระสมพร กิตติโสภโณ (โพธิ์สุวรรณ)^๑

นันทนา อริยสัจจะธรรม^๒

บทคัดย่อ

การปฏิบัติวิปัสสนา คือ การพิจารณาห้วงข้อธรรมให้เข้าใจชีวิตตามความเป็นจริงที่ปรากฏชัดในชีวิตที่เกิดจากดำรงชีวิตในแต่ละเรื่อง เมื่อพิจารณาได้อย่างนี้หลักพุทธศาสนาเรียกว่า เกิดปัญญาความรู้แจ้ง ซึ่งถือเป็นหัวใจที่แท้จริงของการปฏิบัติธรรม การปฏิบัติวิปัสสนามีหลากหลายรูปแบบและแนวทางโดยมีการแนะนำไว้ในกรรมฐาน ๔๐ หมายถึง ความเหมาะสมในแต่ละบุคคลที่มีอุปนิสัยแตกต่างกันกับหลักธรรมแต่ละห้วงข้อที่สามารถแก้ไขข้อเสียโดยเฉพาะได้ เช่น คนอารมณ์ร้อนควรใช้เมตตาเป็นอารมณ์ในการปฏิบัติ คนปกติทั่วไปควรใช้มรณสติ หรือ การระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์ในการปฏิบัติ เพื่อคงไว้ในความไม่ประมาท เป็นต้น ดังนั้น หลักการปฏิบัติวิปัสสนาสามัญแบบง่าย คือ การรู้จักนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาเรียนรู้ให้เข้าใจตามให้ถูกต้องตามจริตของตนเพียงเท่านี้ ทุกครั้งถือว่าเป็นการพัฒนาตนเองได้เป็นอย่างดี

คำสำคัญ : วิปัสสนากัมมัฏฐาน, การปฏิบัติวิปัสสนา, แนวปฏิบัติ

Abstract

Insight meditation practice is to consider and understand the reality of life occurred in a particular step in living a life. The result of this practice is called Paññā or realization, the main target of insight meditation practice. There are many forms and methods in insight meditation practice. The suggestion in 40 objects of meditation is to suit the character of each individual. The basic insight meditation practice is to apply the appropriate Buddhist principles according to one's character in order to develop one's self.

Keywords: Insight meditation, Meditation practice, Practice methods

^๑พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

^๒โรงเรียนวัดศรีเฉลิมเขต สุพรรณบุรี.



บทนำ

รูปแบบการปฏิบัติธรรมในพุทธศาสนามีหลากหลาย แต่โดยเนื้อหาสำคัญประกอบด้วย ๒ ส่วนคือ ส่วนการปฏิบัติสมณะ (สมาธิ) และ ส่วนการปฏิบัติวิปัสสนา (การพิจารณาหลักธรรม) จุดมุ่งหมายที่แท้จริงของการปฏิบัติ คือ การฝึกจิตให้เกิดปัญญาที่ได้จากการพิจารณาเห็นสัจธรรม ส่วนสมาธิเป็นเพียงเครื่องมือเพื่อให้ค้นพบปัญญาได้ง่ายขึ้นเท่านั้น แต่ก็มีผลจำเป็นซึ่งมากขึ้นอยู่กับบุคคล ในการปฏิบัติจริงต้องปฏิบัติร่วมกัน ไม่สามารถปฏิบัติแต่เพียงส่วนเดียวได้ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องศึกษาควบคู่กันไป ซึ่งมีอยู่ ๒ แนวทางซึ่งประกอบไปด้วย ๑) การใช้สมาธิเป็นตัวนำ คือ การปฏิบัติสมณะ(สมาธิ) เป็นหลักเพื่อให้จิตใจมั่นคงจนเกิดเป็นสมาธิที่แน่น (ญาณ) แล้วจึงมาพิจารณาหลักธรรม (วิปัสสนา) แนวทางนี้เหมาะสำหรับผู้มีความมานะมาก ๒) การใช้ปัญญาเป็นตัวนำ คือการพิจารณาหลักธรรม (วิปัสสนา) โดยตรงเป็นหลักจนเกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้ง ทำให้จิตใจสงบเป็นสมาธิวิธีนี้เหมาะสำหรับผู้มีปัญหา

การปฏิบัติวิปัสสนา คือ การพิจารณาหัวข้อธรรมตามหลักพุทธศาสนา เพื่อให้ เกิดปัญญารู้แจ้ง ซึ่งถือเป็นหัวใจที่แท้จริงของการปฏิบัติธรรม การปฏิบัติวิปัสสนามีหลากหลายรูปแบบและแนวทาง โดยมีการแนะนำไว้ในกรรมฐาน ๔๐ ถึงความเหมาะสมในแต่ละบุคคลที่มีอุปนิสัยแตกต่างกันกับหลักธรรม แต่ละหัวข้อที่สามารถแก้ไขข้อเสียโดยเฉพาะได้ เช่น คนอารมณ์ร้อนควรใช้เมตตาเป็นอารมณ์ในการปฏิบัติ คนปกติทั่วไปควรใช้มรณสติ หรือการระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์ในการปฏิบัติ เพื่อคงไว้ในความไม่ประมาท เป็นต้น หลักธรรมที่แตกต่างกันในแต่ละข้อต่างมีไว้เพื่ออธิบายเนื้อหาที่กว้างขวางและลึกซึ้ง โดยการประยุกต์

หรือ จัดหมวดหมู่ให้ง่ายต่อการทำความเข้าใจเท่านั้น แต่ในความเป็นจริงหลักธรรมทุกข้อมีความสัมพันธ์โยงใยคาบเกี่ยวซึ่งกันและกัน ไม่สามารถแยกขาดจากกันได้โดยมีหลักธรรมสองหมวดใหญ่ที่ครอบคลุมหลักธรรมทั้งหมด และเป็นหัวใจแก่นแท้ของพุทธศาสนา คือ ไตรลักษณ์ และปฏิจจสมุปบาท ทั้งสองหมวดต่างสัมพันธ์เป็นสิ่งเดียวกัน เพียงแต่อธิบายสิ่งต่างๆ คนละกรอบการสังเกตโดยไตรลักษณ์อธิบายสิ่งต่างๆ ในกรอบของลักษณะ ๓ ประการที่เกิดขึ้นในทุกสิ่งไม่มีช้อยกเว้น และปฏิจจสมุปบาทอธิบายในกรอบของกระบวนการและความสัมพันธ์ที่ครอบคลุมทั้งระบบ (สุกัร ทุมทอง, ๒๕๕๑: ๔๒)

ความหมายและความสำคัญของการวิปัสสนา

ในหนังสือพระไตรปิฎกได้ให้ความหมายของคำว่าวิปัสสนาไว้หลายนัยก็ตามแต่ผู้ปฏิบัติก็ต้องผ่านกระบวนการฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐานเป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎกจึงจะสามารถพัฒนาวิปัสสนาปัญญาให้เกิดขึ้นได้หลักการฝึกเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น แม้ผู้เข้าฝึกจะมีสมาธิในระดับใดก็ตาม ก็สามารถนำมาเป็นเครื่องมือในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ แม้แต่จิตที่สงบชั่วขณะ (ขณิกสมาธิ) ก็สามารถนำมาเป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ ดังที่ท่านกล่าวไว้ในวิสุทธิมรรคว่าปราศจากขณิกสมาธิเสียแล้ววิปัสสนาย่อมมีไม่ได้ อีกทั้งผู้เจริญสมถกัมมัฏฐานจนได้ผลของสมณะในระดับสูง เช่น แสดงฤทธิ์ได้ก็สามารถนำผลนั้นมาเป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ด้วย เพราะการได้มานสมาบัติจนถึงขนาดแสดงอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ได้นั้น ถ้ายังไม่ผ่านกระบวนการฝึกจิตด้วยหลักวิปัสสนากัมมัฏฐานจนถึงขั้นบรรลุเป็นพระอรหันต์ ก็ยังไม่ถือว่าได้บรรลุจุดหมายสูงสุดในทางพุทธศาสนา เพราะอิทธิฤทธิ์ต่างๆ เป็นสิ่ง



ที่เสื่อมสลายไปได้เสมอในกรณีที่เกิดกับคนยังมีกิเลสอยู่พระพุทธศาสนาถือว่าการฝึกฝนอบรมจิตให้เกิดปัญญาตามกระบวนการวิปัสสนากัมมัฏฐานถึงขนาดทำลายกิเลสได้เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด เพราะการฝึกฝนอบรมจิตนี้ย่อมจะทำให้ความไม่รู้ (อวิชชา) หายไป เปรียบเหมือนแสงสว่างทำให้ความมืดหายไปด้วยจิตของปุถุชนโดยปกติหนาแน่นไปด้วยกิเลส เมื่อได้รับการชำระโดยกระบวนการวิปัสสนา (พระศรีวิสุทธิญาณ (บุญจิต ญาณสโร), ๒๕๔๒ : ๓๐๗-๓๐๘)

สรุปว่า การฝึกกรรมฐานเป็นการกระทำกุศลกรรมชนิดหนึ่ง โดยเฉพาะมโนกรรม ต่างจากกรรมทั่วไป ตรงที่เป้าหมายการกระทำเป็นไปเพื่อความสิ้นภพชาติ สิ้นทุกข์ ไม่ต้องไปเกิดในแหล่งกำเนิดได้อีก เนื่องจากจิตต้องอิงอาศัยอารมณ์จึงเกิดขึ้นได้ และธรรมชาติของจิตมีความสัสดายไปตามอารมณ์ ไม่อาจหยุดนิ่งเพื่อการพิจารณาแม้เพียงชั่วครู่ จึงจำเป็นต้องใช้อุปายบางอย่าง เพื่อลดความสัสดาย โดยหาสิ่งที่ไม่เป็นโทษให้จิตอิงอยู่

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐานเป็นทางสายเอก และเป็นทางสายเดียวที่ทำให้ผู้ดำเนินตามทางนี้ ถึงความบริสุทธิ์หมดจดจนบรรลุพระนิพพาน ดังนั้นผู้ที่ปรารถนาจะบรรลุ มรรค ผล นิพพาน ต้องเริ่มต้นด้วยสติปัฏฐานนี้ ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสแก่พระภิกษุทั้งหลาย “ว่าหนทางนี้เป็นหนทางเอก เพื่อความบริสุทธิ์หมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลาย เพื่อความก้าวล่วงเสียด้วยดี ซึ่งความโศกและความร่ำไร เพื่อดับไปแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอุบายธรรม เพื่อกระทำให้แจ้ง ซึ่งพระนิพพานสิ่งนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ (ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑) โดยมีรายละเอียดดังนี้

๑. ความหมายของสติปัฏฐาน ได้แก่ สติ คือ ความระลึกรู้อารมณ์ที่เป็นฝ่ายดี ยับยั้งมิให้จิตตกไปในทางชั่ว หรือความระลึกได้ที่รู้ทันอารมณ์อันเป็นฝ่ายดี ปฏฐาน คือ ความตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ ดังนั้น สติปัฏฐานก็คือ ความตั้งมั่นในการระลึกรู้อารมณ์ที่เป็นฝ่ายดี มีความหมายโดยเฉพาะถึงอารมณ์อันเป็น ที่ตั้งมั่นแห่งสติ ๔ ประการ ประกอบด้วย กาย เวทนา จิต ธรรม (ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๗๖)

๒. ประเภทของสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ ๑) พิจารณาเห็นกายในกายภายในเนื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกเนื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในและภายนอกเนื่องๆ อยู่ มีความเพียรมีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก ๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในเนื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกเนื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในและภายนอกเนื่องๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก ๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตภายในเนื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในและภายนอกเนื่องๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก และ ๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในเนื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกเนื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในและภายนอกเนื่องๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก (อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๓๑/๒๑๑)

๓. จุดประสงค์ของสติปัฏฐาน คือ สติตั้งมั่นพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรมนี้มีจุดประสงค์จำแนกได้เป็น ๒ ทาง (ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ๒๕๓๔ : ๔๑) คือ ๑) สติตั้งมั่นในการพิจารณา บัญญัติ เพื่อให้จิตสงบ



ซึ่งเรียกว่าสมถกัมมัฏฐานมีอานิสงส์ให้บรรลุ ฌานสมาบัติ ๒) สติตั้งมั่นในการพิจารณา รูปนาม เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งเรียกว่า วิปัสสนา กัมมัฏฐาน มีอานิสงส์ให้บรรลุถึง มรรค ผล นิพพาน โดยการกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์ เพื่อให้รู้เห็นสภาพตามความเป็นจริงว่า สิ่งทั้งหลาย ล้วนแต่เป็นรูปนามเท่านั้น และรูปนามทั้งหลายเหล่านั้น ก็มีลักษณะเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หาได้เป็นแก่นสารยั่งยืนไม่ จะได้ก้าวล่วงเสียซึ่งความเห็นผิดไม่ให้ติดอยู่ในความยินดี ยินร้าย อันเป็นการเริ่มต้นที่จะให้ถึงหนทางดับทุกข์ทั้งปวง

๔. ประเภทของบุคคลเหมาะในการเจริญสติปัฏฐาน ๔

บุคคลผู้เจริญสมถะและวิปัสสนา ซึ่งแบ่งเป็น ๒ อย่าง คือ มันทบุคคล ได้แก่บุคคลผู้มีปัญญาอ่อน และ ติกขบุคคล ได้แก่บุคคลผู้มีปัญญากล้า หากจะแบ่งให้ละเอียด ก็มีถึง ๘ จำพวก (ม.ม.อ. (ไทย) ๑๒/๖๕๙) ได้แก่ ๑) ตัณหาจริตบุคคล ที่มีปัญญาอ่อน บุคคลประเภทนี้ควรเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดีเพราะเป็นของหยาบ เห็นได้ง่าย และเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้ ๒) ตัณหาจริตบุคคล ที่มีปัญญากล้า บุคคลประเภทนี้ควรเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดีเพราะเป็นกัมมัฏฐานละเอียด คนมีปัญญากล้าสามารถเห็นได้ง่าย และเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้ ๓) ทิฏฐิจริตบุคคล ที่มีปัญญาอ่อน บุคคลประเภทนี้ควรเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดีเพราะไม่หยาบไม่ละเอียดเกินไป และเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้ ๔) ทิฏฐิจริตบุคคล ที่มีปัญญากล้า บุคคลประเภทนี้ควรเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดีเพราะเป็นกัมมัฏฐานละเอียด คนมีปัญญากล้าสามารถเห็นได้ง่าย และเหมาะกับ

อัธยาศัยของบุคคลพวกนี้ ๕) สมถยานิกบุคคล ที่มีปัญญาอ่อน บุคคลประเภทนี้ควรเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดีเพราะมีนิมิตที่จะพึงถึงได้โดยไม่ยากนัก ๖) สมถยานิกบุคคล ที่มีปัญญากล้า บุคคลประเภทนี้ควรเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดีเพราะไม่ตั้งอยู่ในอารมณ์หยาบและเหมาะกับอัธยาศัยกับบุคคลพวกนี้) วิปัสสนายานิกบุคคล ที่มีปัญญาอ่อน บุคคลประเภทนี้ควรเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดีเพราะไม่หยาบไม่ละเอียดเกินไป และเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้ ๗) วิปัสสนายานิกบุคคลที่มีปัญญาอ่อน บุคคลประเภทนี้ควรเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดีเพราะไม่หยาบ ไม่ละเอียดเกินไป และเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้ และ ๘) วิปัสสนายานิกบุคคล ที่มีปัญญากล้า บุคคลประเภทนี้ควรเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดีเพราะเป็นอารมณ์ละเอียดมาก และเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

นอกจากนั้นพระพุทธองค์ยังได้ตรัสถึงสติปัฏฐาน ๔ ที่สามารถละวิปลาส คือ ความเข้าใจผิด ๔ อย่าง (พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), ๒๕๓๒ : ๘๓) ได้แก่ ๑) สุขวิปลาส เข้าใจผิดคิดว่า ร่างกายเป็นของงาม ๒) สุขวิปลาส เข้าใจผิดคิดว่า ร่างกายเป็นสุข ๓) นิจจวิปลาส เข้าใจผิดคิดว่า ร่างกายเป็นของเที่ยง และ ๔) อัตตวิปลาส เข้าใจผิดคิดว่า ร่างกายเป็นตัวตน

สรุปว่า หลักการปฏิบัติธรรมที่เข้าถึงได้ ต้องศึกษาตั้งแต่ความหมายขั้นตอนต่างๆ เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติต่อไป

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา

วิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นภาษาบาลี จำแนกออกเป็น ๔ คำ คือ วิ+ปัสสนา+กมม+ฐาน วิ อุปสัค แปลว่าพิเศษ แจ่ม ต่าง ทิส ธาตุ



แปลว่าเห็น แผลงทิส เป็น ๒ รูป คือ ทกข และ ปสส ประกอบด้วยปัจจัยและวิภัตติ เป็น ปสสนา แปลว่า การเห็น เมื่อนำทั้งสองคำมารวมกันจึงเป็น วิปัสสนา ซึ่งแปลว่าการเห็นโดยวิเศษ การเห็นแจ้ง การเห็นด้วยอาการต่าง ๆ หรือ อาการหลายอย่าง และยังเป็นปัญญาที่เข้าไปเห็นแจ้งรูปนาม พระไตรลักษณ์ อริยสัจ และ มรรค ผล นิพพาน (พระมหาไสว ญาณวีโร, ๒๕๔๘ : ๒๕)

วิปัสสนา คือปัญญา กิริยาที่รู้ชัดความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ชัด ปัญญาเหมือนปลุก ปัญญาในทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศัตรานา ปัญญาเหมือนปราสาท แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลง ความวิจยธรรม และสัมมาทิฐิ (อภิ.ธ. (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๗) เป็นการกระทำอันเป็นที่ตั้งแห่งการเห็นแจ้งในชั้นธ๕หรือรูปและนามที่มาปรากฏทางทวารทั้ง ๖ โดยความเป็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ อนัตตา ความไม่เป็นไปตามอำนาจบังคับบัญชาของใคร องค์ธรรม ได้แก่ ปัญญาเจตสิก ปัญญาที่รู้เห็นอย่างนี้จึงจะเรียกว่า “วิปัสสนา” (พระมหาไสว ญาณวีโร, ๒๕๔๔ : ๑๐) และเป็นอารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งการงานทางใจที่จะให้เห็นแจ้ง ซึ่ง มีความหมายว่า ให้เห็นแจ้ง รูปนาม ให้เห็นแจ้ง ไตรลักษณ์ ให้เห็นแจ้ง อริยสัจ ให้เห็นแจ้ง มรรคผล นิพพาน (พระมหาไสว ญาณวีโร, ๒๕๔๔ : ๗๓)

วิปัสสนานั้นแบ่งประเภทมี ๓ ประการ ได้แก่ ๑) สังขารปริคคัณหก คือ วิปัสสนาญาณที่

มีการกำหนดรู้ในสังขารธรรม รูปและนาม ๒) ผลสมาปัตติวิปัสสนา คือ วิปัสสนาญาณที่เป็นเหตุให้เข้าผลสมาบัติได้ ๓) นิโรธสมาปัตติวิปัสสนา คือ วิปัสสนาญาณที่เป็นเหตุให้เข้านิโรธสมาบัติได้ (ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๘๘๙)

วิปัสสนา ยังมีอีก ๓ แบบ คือ

๑. จุฬวิปัสสนา แปลว่า วิปัสสนาน้อยๆ ได้แก่ผู้ลงมือปฏิบัติโดยกำหนดรูปนามภาวนาว่า พองหนอ ยุบหนอ เป็นต้น จนเห็นรูปนาม เห็นเหตุปัจจัยของรูปนาม เห็นรูปนามเป็นของไม่เที่ยง มีแต่สิ้นไปหมดไปฝ่ายเดียว เป็นทุกข์ ทนอยู่ไม่ได้ เป็นของน่ากลัว เป็นอนัตตา คือบังคับบัญชาไม่ได้ และไม่มีสาระแก่นสารอะไรเลย

๒. มัชฌิมวิปัสสนา แปลว่า วิปัสสนาอย่างกลาง ได้แก่ผู้ปฏิบัติตั้งใจอย่างจริงจัง โดยเดินจงกรมบ้าง นั่งกำหนดบ้าง กำหนดเวทนาบ้าง กำหนดจิตบ้าง กำหนดธรรมบ้างตามนัยแห่งพระไตรปิฎก อันมีปรากฏอยู่ใน มหาสติปัฏฐานสูตร และเห็นความเกิดดับของรูปนาม คือ ญาณที่ ๔ เป็นต้นไป จนกระทั่งถึงสังขารูปกขา ญาณ คือ ญาณที่ ๑๑

๓. มหาวิปัสสนา แปลว่า วิปัสสนาใหญ่ คือวิปัสสนาที่มีกำลังแก่กล้า สามารถเห็นอริยสัจ ๔ ซึ่งเรียกว่า สัจจานุโลมิกญาณ และสามารถทำลายปฏิกูลโคตรคือโคตรของปฏิกูลชนอันหนาแน่นไปด้วยกิเลสตัณหาให้เบาบางลงไป รูปนามดับหมด ซึ่งเรียกว่า โคตรภูญาณ ต่อจากนั้นมรรคญาณก็เกิดขึ้น ประหานกิเลสคือ สักกายทิฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส ให้เด็ดขาดออกไป แล้วปัจจุเวกชนญาณก็เกิดขึ้นมาพิจารณาภิเลสที่ละ ที่เหลือ มรรค ผล นิพพาน (พระธรรมธีรราชฆานูนิ (โชดก ญาณสิทธิ), ๒๕๓๒ : ๓๐๘-๓๐๙)

อย่างไรก็ตาม แม้พระไตรปิฎกจะให้ความหมายของคำว่าวิปัสสนาไว้หลายนัยก็ตามแต่ผู้ปฏิบัติก็ต้องผ่านกระบวนการฝึก



วิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐานเป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎกจึงจะสามารถพัฒนาวิปัสสนาปัญญาให้เกิดขึ้นได้ หลักการฝึกเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น แม้ผู้เข้าฝึกจะมีสมาธิในระดับใดก็ตาม ก็สามารถนำมาเป็นเครื่องมือในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ แม้แต่จิตที่สงบชั่วขณะ (ขณิกสมาธิ) ก็สามารถนำมาเป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ ดังที่ท่านกล่าวไว้ในวิสุทธิมรรคว่าปราศจากขณิกสมาธิเสียแล้ว วิปัสสนาย่อมมีไม่ได้ อีกทั้งผู้เจริญสมถกัมมัฏฐานจนได้ผลของสมถะในระดับสูง เช่น แสดงฤทธิ์ได้ ก็สามารถนำผลนั้นมาเป็นบาทฐานในการเจริญ วิปัสสนากัมมัฏฐานได้ด้วย เพราะการได้สมาธิสมาบัติจนถึงขนาดแสดงอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ได้นั้น ถ้ายังไม่ผ่านกระบวนการฝึกจิตด้วยหลักวิปัสสนากัมมัฏฐานจนถึงขั้นบรรลุปะระอรหัต ก็ยังไม่ถือว่าได้บรรลุจุดหมายสูงสุดในทางพุทธศาสนา เพราะอิทธิฤทธิ์ต่างๆ เป็นสิ่งที่เสื่อมสลายไปได้เสมอ ในกรณีที่เกิดกับคนยังมีกิเลสอยู่ พระพุทธศาสนาถือว่าการฝึกฝนอบรมจิตให้เกิดปัญญาตามกระบวนการวิปัสสนากัมมัฏฐานถึงขนาดทำลายกิเลสได้เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด เพราะการฝึกฝนอบรมจิตนี้ย่อมจะทำให้ความไม่รู้(อวิชชา)หายไป เปรียบเหมือนแสงสว่างทำให้ความมืดหายไปด้วยจิตของปุถุชนโดยปกติหนาแน่นไปด้วยกิเลส เมื่อได้รับการชำระโดยกระบวนการวิปัสสนากัมมัฏฐานแล้วสภาพจิตก็จะบางเบาจากกิเลสเปลี่ยนไปในทางที่ดีจนบรรลุปะระอรหัตบุคคลขั้นพระอรหัตซึ่งเป็นชีวิตในอุดมคติของพระพุทธศาสนา ดังนั้น เราจึงสามารถกล่าวได้ว่าพระอรหัตบุคคลจะต้องผ่านการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน(สติปัฏฐาน)มาแล้วทั้งนั้น (พระศรีวิสุทธิญาณ (บุญชิต ญาณส่วโร), ๒๕๔๒ : ๓๐๗-๓๐๘)

ผู้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน นั้นมีอยู่ ๒ ประเภท คือ ๑) สุกขวิปัสสกะบุคคล(วิปัสสนาญาณิกะ) เป็นผู้ที่มีวิปัสสนาญาณอันแท้จริงจากโลกียฌานคือพระอรหัตบุคคลจำพวกนี้ไม่ได้เจริญสมถฌานจนเกิดฌานจิตมาแต่ก่อนเลยเริ่มเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างเดียวจนเป็นพระอรหัตบุคคล ที่เรียกว่า ปัญญาวิมุตติ ๒) ฌานลาภีบุคคล(สมถาญาณิกะ) คือผู้ที่ได้เจริญสมถกัมมัฏฐานจนเกิดฌานจิต มีปฐมฌานเป็นต้นมาก่อนแล้ว เป็นฌานลาภีบุคคลมาแล้ว จึงได้ใช้ฌานเป็นบาทเพื่อมาเจริญตามแนวสติปัฏฐาน ๔ หรือ วิปัสสนากัมมัฏฐานต่อจนได้สำเร็จเป็นพระอรหัตบุคคลที่เรียกว่า เจโตวิมุตติ (พระศรีวิสุทธิญาณ (บุญชิต ญาณส่วโร), ๒๕๔๒ : ๑๓๐-๑๓๓)

ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนามี ๑๐ อย่าง ได้แก่ ๑) สามารถกำจัดกิเลสต่างๆ อันเป็นต้นเหตุของ ความทุกข์ ความเดือดร้อนต่างๆ ลงได้ ๒) มีความทุกข์น้อยลง และมีความสุขมากขึ้น ๓) คลายความยึดมั่น ในสิ่งทั้งปวงลงได้ ไม่ห่วงวายเป็นเดือดร้อน ไปตามกระแสของโลก ๔) มีจิตใจมั่นคง รู้เท่าทันความเป็นจริง ของสิ่งทั้งหลาย ไม่ฟุ้งหรือ ยุบลงด้วยอำนาจโลกธรรม ๕) มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง แต่บำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่นมากขึ้น ๖) จิตใจมีคุณธรรมหรือมีคุณภาพสูงขึ้นตามขั้นของการปฏิบัติ ๗) สามารถเข้านิโรธสมาบัติ อันเป็นความสุขขั้นสูงในปัจจุบันภพได้ ๘) สามารถบรรลุความเป็นอรหัตบุคคล อันเป็นบุญเขตของโลก ๙) ย่อมได้เต็มรสแห่งอริยมรรค อันเกิดจากการพ้นจากอำนาจของกิเลสได้ ๑๐) การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ หรือ วิปัสสนากัมมัฏฐาน จะเป็นเหตุให้ได้บรรลุผลอย่างใดอย่างหนึ่ง คือบรรลุ อรหัตผลในปัจจุบัน แต่ถ้ายังมีเชื้อเหลือก็จะได้บรรลุความเป็นพระอนาคามี(ผู้ไม่กลับมาเกิดในโลกนี้อีก) ภายใน ๗ ปีหรือลดลงมาโดยลำดับถึงภายใน ๗ วัน (ฐิตวณฺโณ ภิกขุ, ๒๕๔๖ : ๒)



วิธีปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๒๑ บรรพ

สติปัฏฐาน ๔ ที่ประกอบด้วย กาย เวทนา จิต และธรรม เป็นหมวดใหญ่ ซึ่งทั้ง ๔ มีฐานของการฝึกปฏิบัติรวมทั้งหมด ๒๑ บรรพ (ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓-๔๐๓/๓๐๑-๓๓๘) ดังนี้

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติตั้งมั่น พิจารณาเห็นกายในกาย และ พิจารณาเนื่องๆ ซึ่งกาย คือ การกำหนด ให้เห็นรูปธรรมนั้น มีทั้งหมด ๑๔ บรรพ ได้แก่

บรรพที่ ๑ อานาปานสติ ในบรรพนี้ พระพุทธองค์ตรัสสอนว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่า กัฏฐิ ไปสู่โคนไม้ กัฏฐิ ไปสู่เรือนว่าง กัฏฐิ นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า เธอมีสติ หายใจออก มีสติหายใจเข้า เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวง หายใจออก ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวง หายใจเข้า ย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับกายสังขารหายใจออก ย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับกายสังขารหายใจเข้า เจริญสติปัฏฐาน ๔ แล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ได้ ผู้ที่เจริญโพชฌงค์ ๗ แล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญวิชชา และวิมุตติให้บริบูรณ์ได้ (มอ. (ไทย) ๑๔/๑๔๓/๑๔๓)

บรรพที่ ๒ อิริยาบถ ๔ ได้แก่ เดิน ยืน นั่ง นอน ซึ่งบางครั้งก็เรียกว่า อิริยาบถใหญ่ โดยที่เมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่าเราเดิน เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่าเรายืน เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่าเรานั่ง เมื่อนอนก็รู้ชัดว่าเรานอน และตั้งกายไว้ด้วยอาการอย่างใด ๆ ก็รู้ชัดอาการอย่างนั้นๆ

บรรพที่ ๓ สัมปชัญญะ ๗ (อิริยาบถย่อย) โดยทำความรู้สึกตัวในอิริยาบถย่อยต่างๆ คือ ๑)

ก้าวไปข้างหน้า และถอยไปข้างหลัง ๒) แลไปข้างหน้า เหลียวไปข้างซ้าย เหลียวไปข้างขวา ๓) คู้แขนเข้า เขยียดแขนออก ๔) กิริยาที่นุ่งผ้า ห่มผ้า และใช้เครื่องใช้สอยอื่นๆ ๕) การเคี้ยว การกิน การดื่ม ๖) การถ่ายอุจจาระ ถ่ายปัสสาวะ ๗) อาการเดิน ยืน นั่ง นอน จะหลับ เวลาที่ตื่นขึ้น การพูด การนั่ง

บรรพที่ ๔ ปฏิกุศลสัญญา ได้แก่ อาการ ๓๒ โดยพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ตั้งแต่พื้นเท้า ขึ้นไป แต่ปลายผมลงมา มีหนังเป็นที่สุตรอบ เต็มด้วยของไม่สะอาดต่างๆ ที่อยู่ในกายนี้ ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ ผังผืด ไต ปอด ไขกระดูก เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร

บรรพที่ ๕ ธาตุทั้ง ๔ ได้แก่ ดิน น้ำ ไฟ ลม โดยพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ซึ่งตั้งอยู่ตามที่ตั้ง อยู่ตามปกติ โดยความเป็นธาตุว่า มีอยู่ในกายนี้

บรรพที่ ๖ อสุภะ ที่ตายได้เพียง ๑, ๒, ๓ วัน โดยพึงเห็นสรีระ ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ตายแล้ววันหนึ่งบ้าง สองวันบ้าง สามวันบ้าง ที่ขึ้นพอง มีสีเขียว น่าเกลียด มีน้ำเหลืองไหลน่าเกลียด เพื่อน้อมเข้ามาสู่กายนี้แหละว่า ถึงร่างกายอันนี้เล่า ก็มิอย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงความเป็นอย่างนี้ไปได้ และพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้างชื่อว่า พิจารณาเห็นกายในกายอยู่

บรรพที่ ๗ อสุภะ ที่สัตว์กำลังกัดกินอยู่

บรรพที่ ๘ อสุภะ ที่เป็นกระดูก ยังมีเลือดเนื้อติดอยู่

บรรพที่ ๙ อสุภะ ที่ปราศจากเนื้อ มีแต่เส้นเอ็นยึดให้คงรูปอยู่

บรรพที่ ๑๐ อสุภะ ที่เหลือแต่โครงกระดูก ซึ่งยังคงเป็นรูปร่างอยู่



บรรพที่ ๑๑ อสุภะ ที่กระดุกเป็นท่อนๆ เช่น ท่อนแขน ท่อนขา กระจัด กระจ่ายอยู่

บรรพที่ ๑๒ อสุภะ ที่เก๋ามาก จนกระดุกเป็นสีขาวเหมือนสังข์

บรรพที่ ๑๓ อสุภะ ที่ตากลมตากฝนมาตั้ง ๓ ปีแล้วเหลือแต่กระดุกเป็นชิ้น ๆ กระจัดกระจาย

บรรพที่ ๑๔ อสุภะ ที่กระดุกยุบ ไม่เป็นรูปเป็นร่าง จนเป็นผงแล้วอานาปานสติ ในบรรพที่ ๑ เจริญได้ทั้ง สมถกัมมัฏฐาน และ วิปัสสนากัมมัฏฐาน ถ้ากำหนดพิจารณาลมหายใจเข้าลมหายใจออกโดยถือเอาบัญญัติคือลมเป็นที่ตั้งแห่ง การเพ่งเพื่อ ให้ได้ฌานก็เป็นสมถกัมมัฏฐาน แต่ถ้ากำหนดพิจารณาความร้อนเย็นของลมหายใจที่กระทบริมฝีปากบนหรือที่ปลายจมูก เพื่อให้เห็นรูปธรรมตลอดจนไตรลักษณ์ ก็เป็นวิปัสสนากัมมัฏฐาน (ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๗/๑๘๗)

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

บรรพที่ ๑๕ คือ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติตั้งมั่นพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่เนืองๆ เช่น เมื่อเราเสวยสุขเวทนาอยู่ ก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนา เวทนาชั้นทั้งหมด ๙ อย่าง ได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา สุขเวทนาที่เจือด้วยอามิส ทุกขเวทนาที่เจือด้วยอามิสอุเบกขาที่เจือด้วยอามิส สุขเวทนาที่ไม่เจือด้วยอามิส ทุกขเวทนาที่ไม่เจือด้วยอามิส อุเบกขาเวทนาที่ไม่เจือด้วยอามิส สุขเวทนาที่เกิดขึ้นด้วยสมถกัมมัฏฐาน หรือ วิปัสสนากัมมัฏฐานก็ดี ทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นจากสภาพแห่งสังขารก็ดี และอุเบกขาเวทนาซึ่งเกิดมีความสงบจากอารมณ์ของสมถะหรือวิปัสสนาก็ดีจัดว่าเป็นสุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา ที่ไม่เจือด้วยอามิส เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐานทั้ง ๙ นี้ใช้ในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานแต่อย่างเดียวจะเพ่งเวทนาโดยความเป็นอารมณ์ของสมถ

กัมมัฏฐานเพื่อให้เกิดฉานจิต (ฐิตวณฺโณภิกขุ, ๒๕๔๖ : ๔๘)

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

บรรพที่ ๑๖ คือ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใน จิต โดยมีสติตั้งมั่นพิจารณาเห็นจิตในจิต และ พิจารณาเนืองๆ ซึ่งจิต คือ วิญญาณชั้นทั้งหมด ๑๖ ประเภท ได้แก่ ๑) สราค คือจิตที่มีราคะ ๒) วิตราค คือจิตที่ ไม่มีราคะ ๓) สโทส คือจิตที่ มีโทสะ ๔) วิตโทส คือจิตที่ ไม่มีโทสะ ๕) สโมห คือจิตที่ มีโมหะ ๖) วิตโมห คือจิตที่ ไม่มีโมหะ ๗) สงขิตต คือจิตที่ มีถิ่นมิตระ ๘) วิกขิตต คือจิตที่ พุ่งซ่าน ๙) มหคคต คือจิตที่เป็นรูปาวจร อรูปาวจร ๑๐) อมหคคต คือจิตที่ไม่ใช่รูปาวจร อรูปาวจร (หมายถึง กามาวจร) ๑๑) สอตุตร คือจิตที่ เป็นกามาวจร ๑๒) อนตุตร คือจิตที่ ไม่ใช่โลกุตตร (หมายถึง รูปาวจร และ อรูปาวจร) ๑๓) สมาหิต คือจิตที่ เป็นสมาธิ ๑๔) อสมาหิต คือจิตที่ ไม่เป็นสมาธิ ๑๕) วิมุตติ คือจิตที่ ประหารกิเลส พันกิเลส และ ๑๖) อวิมุตติ คือจิตที่ ไม่ได้ประหารกิเลส ไม่พ้นกิเลส (ฐิตวณฺโณ ภิกขุ, ๒๕๔๖ : ๔๙)

จิตทั้ง ๑๖ นี้ ใช้เป็นอารมณ์แห่งสติปัฏฐานในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน การกำหนดพิจารณาจิตเหล่านี้ในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ก็เพื่อให้รู้เท่าทันว่าจิตที่กำลังเกิดอยู่นั้นเป็นจิตโลก จิตโภระ จิตหลง จิตพุ่งซ่าน หรือเป็นจิตชนิดใด เมื่อรู้ประจักษ์ชัดเช่นนี้ก็ทำให้เกิดความรู้ต่อไปว่า ที่โลก ที่โภระ ที่หลงนั้นเป็นอาการของจิต จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานอันเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งมีความสามารถที่จะละสักรายทิฏฐิ คือความยึดถือว่าเป็นจิตเรา จิต เขานั้นเสียได้ (ฐิตวณฺโณ ภิกขุ, ๒๕๔๖ : ๕๐)



๔. อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๑) อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใน นิรอรณ ๕ ได้แก่ จิตที่มีกามฉันท์พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุกจะ และ วิจิกิจฉา พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้าง ย่อมอยู่อย่างหนึ่ง สติที่ตั้งมั่นอยู่ว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น

๒) อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใน อุปาทานขันธ์ ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาน โดยพิจารณาเห็นธรรมในธรรม เห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้าง ย่อมอยู่อย่างหนึ่ง สติที่ตั้งมั่นอยู่ว่าธรรมมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น

๓) อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใน อายตนะ ๑๒ โดยพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ อายตนะภายในและภายนอก ๖ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือ อายตนะภายในและภายนอก ๖

๔) อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใน โพชฌงค์ ๗ ได้แก่ สติ อัมมวิจย วิริย ปัตติปัสสทธิ สมาธิ และ อุเบกขา โดยพิจารณาธรรมในธรรม คือ โพชฌงค์ ๗

๕) อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใน อริยสัจ ๔ ได้แก่ ทุกข์ ทุกขสมุทัยทุกขนิโรธ และทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา โดยพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคืออริยสัจ ๔ อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใช้ในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างเดียว เป็นการพิจารณาให้รู้ให้เห็นทั้งรูปทั้งนาม จึงกล่าวได้ว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานทั้ง ๓ นี้ ย่อมรวมลงได้ ในอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ทั้งสิ้น

อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใช้ในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างเดียว เป็นการพิจารณาให้รู้ให้เห็นทั้งรูปทั้งนาม จึงกล่าวได้ว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานทั้ง ๓ นี้ ย่อมรวมลงได้ ในอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ทั้งสิ้น (ฐิตวณฺโณ ภิกขุ, ๒๕๔๖ : ๕๑)

บทสรุป

แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนา คือหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ประกอบด้วยกายาสติปัฏฐาน (กาย) เวทนาสติปัฏฐาน (เวทนา) จิตตาสติปัฏฐาน (จิต) และธรรมาสติปัฏฐาน (ธรรม) เป็นหมวดใหญ่ ซึ่งทั้ง ๔ มีฐานของการฝึกปฏิบัติรวมทั้งหมด ๒๑ บรรพ แยกเป็นแต่ละองค์ของสติปัฏฐาน ๔ ดังที่กล่าวไว้ข้างต้น เพื่อให้จิตสงบจากกิเลสโดยมีเป้าหมายคือการบรรลุธรรมเข้าสู่นิพพานอันเป็นบรมสุขอย่างแท้จริง



บรรณานุกรม

- จิตวณโณ ภิภู. (๒๕๕๖). **วิปัสสนาภาวนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ). (๒๕๕๖). **วิปัสสนาญาณโสภณ**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : ศรีอนันต์การพิมพ์.
- พระมหาไสว ญาณวีโร. (๒๕๕๘). **คู่มือพระวิปัสสนาจารย์**. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.
- พระศรีวรญาณ (บุญชิต ญาณส่วโร). (๒๕๕๒). **หลักการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (๒๕๓๙). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.